

教えて『認知症』③ ≪ 認知症は予防できるの? ≫

高齢になるにつれて、身体機能も認知機能も低下しますので、できないことが増えるのは当然です。認知機能の低下により、生活に支障が出ている状態が認知症ですので、物忘れや見当識が怪しい＝『認知症』ではありません。

「認知症になりません。」という完全な予防は、現在の医療や化学では発見されていません。こうした方が良さだろうと、メディアなどで言われていることはありますが、個人差もありますし、そうすれば認知症にならないということでもありません。

以下は、「こうしたほうが良いでしょう。」の代表例です。こころの隅においてくたされれば幸いです。

- 1 生活習慣病に気をつけましょう。(未治療の疾患はないように、特に高血圧や糖尿病など罹患のリスクの高い疾患の管理はしっかりと)
- 2 バランスの良い食生活を心がけましょう。(彩は豊かに)
- 3 規則正しい生活が続けられるよう心がけましょう。(趣味活動などは続け、楽しみましょう)
- 4 適度な有酸素運動をしましょう。(ラジオ体操や散歩中の早歩きなど)
- 5 人との交流、会話は絶やさないようにしましょう。
- 7 おしゃれ心は忘れずに持ちましょう。
- 8 買い物では小銭もつかいましょう。



≪ 生活について ≫

体力を維持するために、歩くことは重要です。翌日に疲れが残らない程度を基準に、自分に合った運動をしましょう。

規則的な生活リズムも重要です。決まった時間に起床し、日陰で良いので、日光を浴びて覚醒しましょう。運動や趣味をして過ごし、昼寝は30分以上しないよう注意しましょう。睡眠時間は、6～7時間なので、起床時間から逆算した時間に床に就きましょう。入眠時にテレビを見ることは、入眠困難の原因になりますので、すぐに寝るようにしましょう。

「頭を使う」ことは、難しいことではありません。できないことを無理してするより、好きなことを続ければ良いのです。人と話すことやコミュニケーションをとることは、頭をととても使います。

また、日にち、曜日を認識するために、毎日予定を組んだり、楽しみを組み入れましょう。

≪ 食事について ≫

高血圧や糖尿病などの生活習慣病が、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の発症リスクを上げると言われています。また、炭水化物を主とする高カロリー一食や低たんぱく食、低脂肪食も認知症の発症リスクを高める傾向にあると言

われています。そのため、バランスの良い食事を普段から心がけることが大切です。

九州大学が、福岡県の久山町で行っている「久山町研究」というものがあります。その中では、大豆、大豆食品、野菜、藻類、牛乳・乳製品の摂取は、認知症のリスクを軽減すると報告されています。

また、「地中海式の食事」は、心疾患や肥満、糖尿病などの生活習慣病のリスクを低下させる健康的な食事だと言われています。オリーブオイルや野菜、果物、魚介類などを多く用いた料理です。

「ビタミン B 群」は、神経にダメージを与えるホモシステインという物質を分解するために必要なビタミンです。摂取不足は、高ホモシステイン血症を引き起こす要因となりますが、高ホモシステインは、動脈硬化の危険因子であり、認知症との関係も報告されています。ビタミン B1（豚肉や玄米など）、ビタミン 12（魚介類やレバーなど）、葉酸（ホウレンソウやブロッコリーなど）などがありますが、お薬との飲み合わせについては、主治医に相談してください。

予防についていろいろ考えられますが、大切なことは、「認知症の予防のために行動をしている」とは思いこまないことです。予防のためにやっていると考えると、**「〇〇しなくては…」**と、義務的になりがちです。それでは、ストレスがかかりますし、逆効果です。今まで通りの生活を楽しむという気持ちが一番大切なのではないでしょうか。できないことを無理してするより、好きなことを続けましょう。これまでの生活を続けることにプラス思考の考え方が加われば、それが予防につながります。